

# 新城刘女士的丈夫和女儿都患有慢性鼻炎，她想问“冬病夏治”可用于治疗慢性鼻炎吗？

市中医院呼吸科副主任医师黄立搜：慢性鼻炎在夏季可以治；夏季，起居、饮食、运动有好多讲究

□记者 李巧凤

“我女儿今年10岁，和她爸爸一样，患有慢性鼻炎，鼻子又痒又堵、喷嚏打个不停……父女俩都吃过药，孩子爸爸甚至还做过一次手术，但都没有彻底治好过，慢性鼻炎是不是治不好的？”新城的刘女士咨询，眼下大家都在提“冬病夏治”，“冬病夏治”可用于治疗慢性鼻炎吗？

“慢性鼻炎可以进行‘冬病夏治’。”市中医院呼吸科副主任医师黄立搜说，慢性鼻炎并不是不可治愈的，通过系统的治疗可以治好。



## 夏季是调整人体阴阳平衡的有利时机

黄立搜介绍，现实生活中，患有慢性鼻炎的人真不少。慢性鼻炎不算太难以忍受，很多人吃药之后没好，也就放弃了治疗，这样的患者不在少数。

“慢性鼻炎也是‘冬病’的一种。‘冬病’是指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变。

‘阳气’不足，是‘冬病’的最基本病机。”黄立搜说，“冬病夏治”是中国传统医学的一

个重要特色治疗手段。它是根据“春夏养阳”的理论，利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使一些冬天易反复发作、难治的疾病，在三伏天进行中医内治与外治配合的一种治疗方法。

黄立搜表示，通过“冬病夏治”，可以达到在冬季减轻发作症状或减少发作次数，甚至治愈等效果。

## 这些疾病可“冬病夏治”

哪些疾病可以“冬病夏治”呢？说起来，还真不少，黄立搜介绍说，有支气管炎、支气管哮喘、慢性鼻炎等呼吸系统疾病；还有风湿与类风湿性关节炎，及各种颈肩腰腿痛；另有冻疮、痛经、畏寒症以及属于中医脾胃虚寒、肾阳虚等

疾病。近来天气炎热，医院门诊里“冬病夏治”也“热”了起来，就诊人数比平时明显增加。

黄立搜说介绍，“冬病夏治”分为外治法和内治法，外治法有灸法、中药热敷、中药浸泡、针灸（针刺）、拔罐（药罐）、敷贴、推拿按摩等；内治法是指口服中药。

“除了外治法和内治法，要提醒大家的是，预防和治疗一些疾病，饮食调理（药膳）、体育锻炼也很重要。”

## 夏季饮食和起居要注意哪些

夏季有哪些“养生智慧”？黄立搜说，对于夏季养生之道，传统中医认为，夏季要重视养心、健脾，在盛夏防暑热之邪，在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。

在饮食上，夏季养心食物推荐百合、黄瓜、大豆、莲子、坚果等。家庭食谱里，冬瓜海带汤、银耳百合汤、鱼头豆腐汤等都是不错的选择。

夏季出汗多，脾胃功能降低，也可多补充一些生津解渴、健脾消食的酸味食物，比

如番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、菠萝等。

有些食物夏季不宜多吃，比如辣椒等辛辣物，茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉等燥热物，荔枝、榴莲等热性水果，咖啡、咖喱等刺激性食物。

在起居上，夏季宜晚睡早起，中午有条件的尽量小睡片刻，养足心脏阳气，有助缓解疲劳，以保持心神安宁；切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡，更不宜久用电风扇、空调，以免引发头痛、腰肌劳损、面部麻痺或肌肉酸痛等。

## 定海的朱女士发愁近期宅家里的女儿视力变差，她想咨询暑假，如何守住孩子视力

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

“我女儿今年6岁，视力检查时医生说，她一个眼睛有点散光，真怕暑假天天在家视力更差了。”近日，定海的朱女士咨询，暑期该如何保护孩子视力。

上海瑞金医院舟山分院眼科主治医师李梦琦回复：首先要让孩子有充足的户外活动时间，能够有效预防和控制近视。每天接触户外阳光的时间不少于2小时，每周累计不少于14小时。各种球类运动、跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。与电子屏幕相比，纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。但阅读时要注意适时休息，持续用眼时间最长不超过40分钟。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长，会造成眼睛疲劳。白天光线不足时及时开灯补光，晚上学习时同时使用书桌台灯和房间顶灯。台灯放置在写字手

对侧前方，光源略低于眼睛高度。观看电子屏幕要适时休息，建议看屏幕20分钟后，抬头远眺6米外至少20秒以上。

3岁以下儿童避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视频时间累计不超过1小时。观看电子产品时，要有意识地多眨眼，同时保持合适的室内温度和湿度。

此外，充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要，还有益于视觉发育。建议家长以身作则，引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。

另外，家长要做到食谱多样化，营养均衡，多吃蔬菜水果，适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白质，也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。

特别提醒的是，家长要尽早为孩子建立屈光发育档案，尤其对于有高度近视家族史的孩子，在上幼儿园之前就可建档，并做到每3~6个月复查。

## 寻医问药

## 孩童牙齿发黑怎么去除？

近日，医院儿童口腔科来了好几个牙齿长黑斑的孩子。家长说明明孩子每天都刷牙，甜品也很少吃，怎么就长了几个黑牙，到底是什么原因呢？

看这架势挺吓人，但其实不是蛀牙。除了龋齿以外，导致牙齿变黑的常见原因还有一个：牙面色素沉着。

牙面色素沉着是一种外源性着色。这个黑色沉积是一种牙齿外在的颜色改变，与牙龈边缘平行分布或表现为不连续的黑点。儿童牙齿外源性黑色素沉着常常发生在牙齿靠近牙龈边缘外，既可以影响乳牙也可以影响恒牙。不好看，但对功能影响不大。

牙面色素沉着的原因：①可能与个体口内微生物菌群的组成与代谢，以及唾液或龈沟液成分的差异有关。

②孕期和儿童早期摄入富含铁离子的食物会促进口内产色素菌群的生长。

③在牙齿清洁不到位的情况下，含色素的食物会增加牙面色素沉积的风险。

④抗生素的频繁使用可能会影响口腔内的菌群平衡，致使产黑色素类杆菌数量增

加，从而导致色素沉积。

小黑牙不是蛀牙就可以不管了吗？还是要建议使用含氟牙膏好好刷牙，保证口腔卫生，定期看牙医。不建议大家抱着只要不致龋，其他都没大事，就放松警惕了这种危险想法。口腔卫生做得不好，色素沉积区影响牙面光洁度，会进一步吸引细菌附着，诱发牙龈炎症。

孩子牙齿有了黑色，如果自己无法确定最好找专业牙医鉴别一下是单纯色素沉着还是龋齿，不要搞错了耽误治疗。

另外，再补充一点，儿童也是能洗牙的。如果色素量较多影响美观，可以到专业牙医处进行色素去除和牙面抛光，帮助孩子恢复洁白的牙齿和自信的微笑。2~6岁的儿童没那么多像成年人那样顽固的牙结石。这种基于清除色素和软垢目的的洁牙，使用的工具主要是牙科小毛刷或者橡皮杯，还有少量的抛光膏。刷干净了色素，不会损伤牙齿，相当于牙医采用了特殊的工具帮助小朋友刷了一次牙。

（市妇女儿童医院口腔科 邱敬诚）